

～更年期に向かうにつれて 変化する身体を知ろう～ VOL.5

edit by 坂井 麻貴(保健師)

女性ホルモンの分泌量が減ることによって
心身のバランスが崩れやすくなっています

心理的要因

身体的要因

社会的要因

更年期の心理的要因は性格などの因子もありますが、老いてしまった、女性らしさが損なわれた、という不安感や悪いイメージからきています

女性ホルモンの減少とゆらぎ、年齢的な体力や抵抗力の低下、または筋力の低下などから姿勢の悪化も起こしやすく、循環も悪くなります

職場での役割が増えたり、家庭環境の変化(子供の進学や親の介護など)によりストレスが多くなっていく年齢でもあります

更年期は思春期のどと一緒に
ライフステージの一つであり誰にでも訪れます

更年期症状の発現頻度

BABY TAYLOR FINN



日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳。

この前後5年間は更年期と呼ばれています。身体を健康をサポートしてくれた女性ホルモンが少なくなり、心身のバランスが崩れやすい時期です。

ただ変化を感じても、心身の不調が全ての人に訪れるわけではありません。3食バランス良く食べて運動をし、質の良い睡眠がとれている人は更年期の不調が少ないというデータもあります。

生活改善についてもですが、左の棒グラフから見た発現頻度の高い肩こりや頭痛、腰痛の改善についても、いずれお伝えしていきたいと思います。